نقش آهن در بدن چیست؟

کمک به خون سازی

تامین رشد

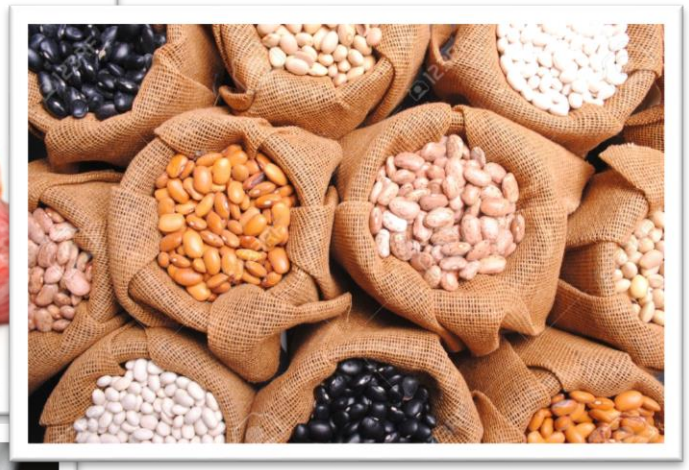
توانمندی ذهنی

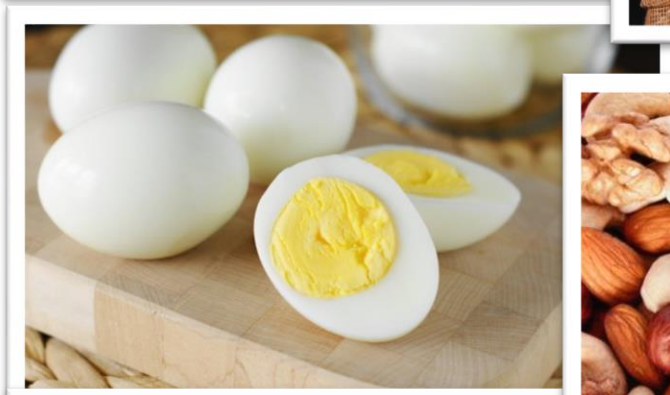
افزایش یادگیری

مربی بهداشت: سیده معصومه دیوبند

www.behdashTiha.com

منابع غذایی آهن دار





- گوشت قرمز
- گوشت مرغ
- مغزها و خشکبار
- تخم مرغ
- حبوبات
- سبزیجات

www.behdashTiha.com

میزان مصرف مکمل آهن

هر سال به مدت ۱۶ هفته متوالی

و در هر هفته یک عدد قرص آهن

(فروس سولفات یا فروس فومارات یا فرفولیک)

مربی بهداشت: سیده معصومه دیوبند

www.behdashTiha.com

برای جذب بهتر مکمل آهن آن را با میوه یا آبمیوه مصرف کنید

مربی بهداشت: سیده معصومه دیوبند

www.behdashTiha.com

قرص آهن نباید همراه با شیر، چای یا قهوه مصرف شود

زیرا **کلسیم** موجود در شیر و

تانن موجود در چای و قهوه از جذب آهن جلوگیری می کند.

نقش ویتامین D در بدن

تامین رشد و کمک به جذب کلسیم

کمک به حفظ سلامت استخوان و دندان

جلوگیری از پوکی استخوان

مربی بهداشت: سیده معصومه دیوبند

www.behdashTiha.com

منابع دریافت ویتامین D

نور خورشید

به مقدار جزیی در

زرده تخم مرغ، جگر، خامه و کره

مربی بهداشت: سیده معصومه دیوبند

میزان مصرف مکمل ویتامین D

ماهانه یک عدد کپسول ویتامین D

مربی بهداشت: سیده معصومه دیوبند

برای جذب بهتر ویتامین D

آن را بعد از غذا یا با شیر مصرف کنید